

Gestion et suivi de l'entraînement cycliste

Version 3 mise à jour le 28/11/2011





Présentation

Sommaire

1. Introduction

Gevélo est un outil informatique permettant de faciliter le suivi d'entraînement à distance de cyclistes de tous niveaux. Les méthodes de suivi sont basées sur les données et recherches scientifiques modernes, mais facilement applicables sur le terrain.
L'application web se veut simple d'utilisation.

Trois formules sont proposées:

Gevélo Pro: ***pour des plans d'entraînement totalement personnalisés !***

- Communication permanente entre l'entraîneur et le cycliste.
- Programmes d'entraînement individualisés pour chaque sportif suivi.
- Présentation sous forme de fiches hebdomadaires avec détails de chaque séance d'entraînement.
- Réajustement des programmes d'entraînements à tout moment.
- Retour détaillé des entraînements effectués.
- Génération automatique de courriels d'information.
- Planification du suivi via un calendrier prévisionnel (en fonction des objectifs du cycliste).
- Enregistrement du résultat des courses auxquelles le cycliste a participé.
- Sauvegarde des données.
- Gestion des données permanentes et analyses graphiques

Gevélo Club: ***pour des plans d'entraînement spécifiques aux objectifs club !****

- Communication permanente entre l'entraîneur et le groupe cycliste (catégorie).
- Programmes d'entraînement spécifique par catégorie ou groupe de coureurs.
- Réajustement des programmes d'entraînements à tout moment.
- Retour détaillé des entraînements effectués (carnet d'entraînement du sportif).
- Planification du suivi via un calendrier prévisionnel (en fonction des objectifs du club).
- Enregistrement du résultat des courses auxquelles le cycliste a participé.
- Sauvegarde des données.
- Gestion des données permanentes et analyses graphiques.

* Disponible printemps 2012

Gevélo monCarnet: ***pour un carnet d'entraînement complet et moderne !***

- Recueil des données d'entraînement.
- Planification du suivi via un calendrier prévisionnel (en fonction des objectifs du cycliste).
- Enregistrement du résultat des courses auxquelles le cycliste a participé.
- Sauvegarde des données.
- Gestion des données permanente et analyses graphiques.

2. Une application web simple d'utilisation

Gevélo se distingue par rapport à d'autres supports de suivi existant, tels que le téléphone, le courrier traditionnel, l'envoi par courrier électronique de fichiers en pièces jointes, l'installation d'une application sur son ordinateur, une utilisation complexe,….
Gevélo c'est:

- Une interface simple, grâce à laquelle la saisie d'un programme devient un jeu d'enfant.
- L'emploi d'un vocabulaire défini et accessible par tous, à l'aide d'un glossaire.
- Des résultats enregistrés dans une base de données, permettant un suivi en continu et à long terme de la charge d'entraînement, de l'état de fatigue de sportif ou des entraînements réalisés.
- La sécurité et la confidentialité des données enregistrées.
- La garantie d'une réactivité immédiate (version Gevélo Pro et Club).
- Un lien étroit et personnalisé entre le sportif et son entraîneur (version Gevélo Pro et club).
- Un véritable suivi du sportif au jour le jour.
- L'élaboration d'un plan d'entraînement selon les objectifs du sportif.
- Un carnet d'entraînement moderne et évolutif, qui servira de mémoire au sportif.
- La possibilité de consulter ses données en tout lieu, à toute heure, avec une simple connexion internet.
- Un manuel d'utilisation détaillé et illustré.

3. Principes généraux

- Le sportif qui désire bénéficier du service Gevélo Pro ou Gevélo Club en fait la demande auprès d'un entraîneur ou d'un coach habilité à utiliser l'interface.
- Le sportif qui désire bénéficier du service Gevélo monCarnet doit formuler une demande par courriel *à contact@gevelo.fr* en précisant nom, prénom et email.
- Le sportif reçoit par courriel, un login, un mot de passe et un lien vers l'adresse Internet. Il peut ainsi se connecter et s'identifier sur l'interface Gevélo.
- L'entraîneur propose au(x) sportif(s) un programme. Celui-ci se présente sous la forme d'un formulaire que l'entraîneur complète. Le programme est évolutif et l'entraîneur peut apporter des modifications (version Pro et Club uniquement).
- Au fur et à mesure de l'avancée et de la réalisation du programme d'entraînement, les résultats sont saisis par le sportif dans un formulaire « programme réalisé ». Le sportif peut choisir de remplir son formulaire soit quotidiennement ou de façon hebdomadaire, à sa convenance.
- Le formulaire validé (programme d'entraînement réalisé) est enregistré dans une base de données. Un courriel est généré et envoyé automatiquement à l'entraîneur qui en est informé (version Pro et Club uniquement).
- L'entraîneur consulte les données fournies par le sportif. Il peut proposer un nouveau programme d'entraînement en tenant compte des résultats obtenus, ou proposer un réajustement du programme en cours (version Pro et Club uniquement)..
- Le sportif et l'entraîneur ont tous deux accès aux données enregistrées, qui sont visibles sous formes de tableaux ou graphiques permettant une analyse des paramètres dans le temps.
- L'entraîneur a accès aux données enregistrées afin de parfaire et faciliter son travail d'analyse (Version Pro et version Club uniquement).

4. Exemples d'interface (copies d'écrans)

Du point de vue de l'entraîneur





Suivi d'entraînement cycliste à distance - version 2.1

En connexion : **DOEBELIN Franck** Se déconnecter

Liste des sportifs | Tous | Afficher | Nouveau sportif

9 sportif(s)

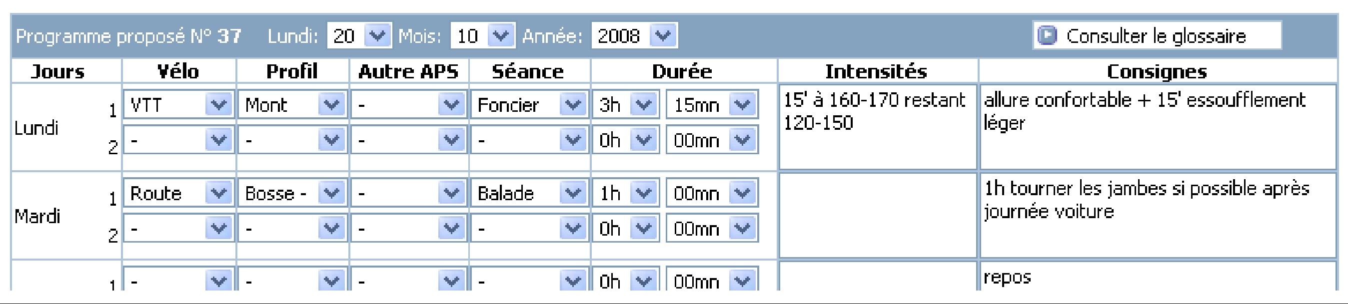
Sportif	Catégories	Renseignements	Programmes	Fin du suivi
APHOND Luc	Club	Voir	Voir	18-05-2009
CHENAL Jean	Club	Voir	Voir	25-10-2011
DOEBELIN Ervin	Club	Voir	Voir	31-12-2008
DUPOND Tintin	Club	Voir	Voir	01-12-2008
GEVELO Jean	Dynamic	Voir	Voir	07-09-2009
GIOVANI Léo	Club	Voir	Voir	23-12-2008
PILPIL Enzo	Planif	Voir	Voir	02-04-2009
ROLAND Dupuis	Club	Voir	Voir	Fin du suivi
TOTI Marco	Club	Voir	Voir	Fin du suivi

Télécharger le guide d'utilisation du sportif



Fiche de renseignement du sportif			
Coordonnées			
Nom:	**DOEBELIN**	Prénom:	**Ervin**
Né(e) le:	30-05-1964	Sexe:	M
Adresse:	Route de Valencienne		
Cp:	57000	Ville:	Metz
Pays:	France	Tél. fixe:	0300000000
Courriel:	doe@free.fr		
Suivi			
Début:	04-05-2007	Fin prévu:	31-12-2007
Catégorie:	Dynamic		
Login:	chrdoe	Password:	
Disponibilité hebdomadaire			
Lundi:	libre de 10 à 12heures		
Mardi:	Toute la journée 1 semaine sur 2		
Mercredi:	Libre le matin		
Jeudi:	Pas libre		
Vendredi:			
Samedi:			
Dimanche:			
Objectifs			
Maintien physique			

Valider | Modifier | Annuler



Programme proposé N° **37** Lundi: 20 Mois: 10 Année: 2008 — Consulter le glossaire

Jours		Vélo	Profil	Autre APS	Séance	Durée		Intensités	Consignes
Lundi	1	VTT	Mont	-	Foncier	3h	15mn	15' à 160-170 restant 120-150	allure confortable + 15' essoufflement léger
	2	-	-	-	-	0h	00mn		
Mardi	1	Route	Bosse -	-	Balade	1h	00mn		1h tourner les jambes si possible après journée voiture
	2	-	-	-	-	0h	00mn		
	1	-	-	-	-	0h	00mn		repos

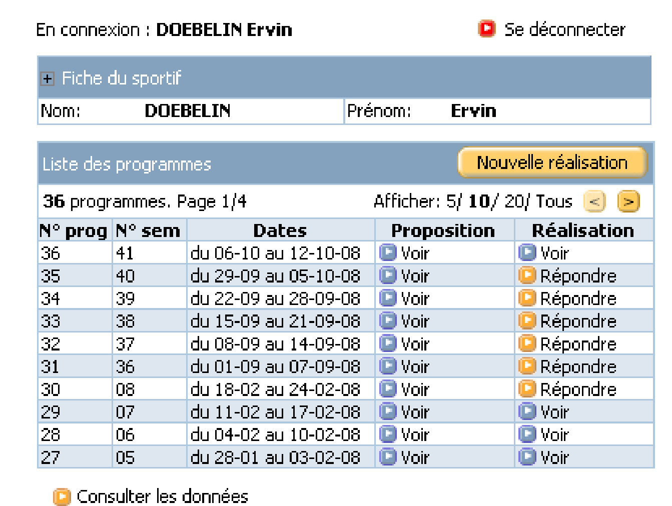
Du point de vue du sportif

Entrez votre login et mot de passe

Login :

Mot de passe :

Connexion


En connexion : **DOEBELIN Ervin** Se déconnecter

Fiche du sportif

Nom:	DOEBELIN	Prénom:	Ervin

Liste des programmes — Nouvelle réalisation

36 programmes. Page 1/4 — Afficher: 5/ **10**/ 20/ Tous

N° prog	N° sem	Dates	Proposition	Réalisation
36	41	du 06-10 au 12-10-08	Voir	Voir
35	40	du 29-09 au 05-10-08	Voir	Répondre
34	39	du 22-09 au 28-09-08	Voir	Répondre
33	38	du 15-09 au 21-09-08	Voir	Répondre
32	37	du 08-09 au 14-09-08	Voir	Répondre
31	36	du 01-09 au 07-09-08	Voir	Répondre
30	08	du 18-02 au 24-02-08	Voir	Répondre
29	07	du 11-02 au 17-02-08	Voir	Voir
28	06	du 04-02 au 10-02-08	Voir	Voir
27	05	du 28-01 au 03-02-08	Voir	Voir

Consulter les données

Programme proposé N° **3** du lundi 02-04-2007 au dimanche 08-04-2007 — Consulter le glossaire

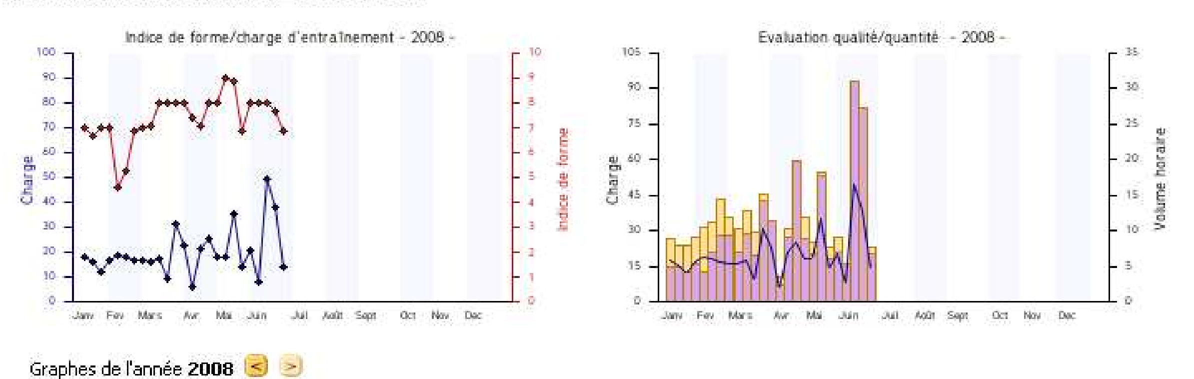
Jours		Vélo	Profil	Autre APS	Séance	Durée	Indic Fc	Consignes
Lundi	1	Route	Plat	-	-	7h 00mn	115-120 plus ou moins, possible de 115-120 plus ou moins, possible de	Tranquillement, sans effort. Tranquillement, mais c'est sans effort. Tranquillement, sans effort. Tranquillement,Tranquillement, sans effort.
	2	C-Cross	Bosse +	-	-			
	1	-	-	Footing	-	1h 00mn		Tranquillement, sans effort. Tranquillement, mais c'est sans effort. Tranquillement, sans

Tableau des données

26 programmes. Page 1/6 — Afficher: **5**/ 10/ 20/ Tous

N°prog	N°sem	Dates	Vélo	Nb km	Autres APS	Charge	Fc max	Forme	Fc repos	Poids	Course(s)
26	27	du 30-06 au 06-07-08									
25	26	du 23-06 au 29-06-08	6h 40mn	190	0h 55mn	13.9	187	6.9	45	66	
24	25	du 16-06 au 22-06-08	27h 20mn	575		38.3		7.7			
23	24	du 09-06 au 15-06-08	31h 05mn	871		49.5		8			
22	23	du 02-06 au 08-06-08	5h 15mn	171		7.9	186	8	45	66	

Nb de km réalisé à vélo depuis le 07-01-2008: **6014**



Graphes de l'année **2008**

5. Les services et les tarifs

	Pro	Club	monCarnet
Ressources du suivi			
Nombre de sportifs 12 mois Nombre de sportifs 6 mois	20 10	Version disponible printemps 2012	1
Tarifs			
12 mois 6 mois	690 euros TTC 450 euros TTC	Version disponible printemps 2012	Gratuit jusqu'au 01 juin 2012 39 euros TTC 20 euros TTC
Par tranche de 10 sportifs supplémentaires	250 euros TTC		Non
Personnalisation			
Logo	Oui	Oui	Non
Items menus	Oui	Oui	Non
Fonctionnalités	Oui Surcoût à définir	Non	Non
Programme d'entraînement			
Hebdomadaire	Oui	Oui	Non
Carnet d'entraînement			
Hebdomadaire	Oui	Oui	Oui
Administration			
Mises à jour de Gevélo	Oui	Oui	Oui
Statistiques hebdomadaires	Oui	Oui	Oui
Impression programmes	Oui	Oui	Oui
Sauvegarde			
Backup Journalier	Oui	Oui	Oui
Archivage des Données	Oui	Oui	Oui
Support clients			
Guide d'utilisation et FAQ	Oui	Oui	Oui
Support par émail	Oui	Oui	Oui
Support téléphonique 7j/7	Oui	Oui	Non

Tarifs en vigueur le 01/11/2011



MIEUXENCORPS SARL
3 Chemin de la coopérative de Travexin
88310 CORNIMONT
03.29.25.61.69.
http://www.mieuxencorps.net
contact@mieuxencorps.net

Valider